AEF ALINCO EXE FUTURE

エクサフューチャー ビートスリム プロ

AFW1312

取 扱 説 明 書

INDEX

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

● 無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、ビートスリム プロ「AFW1312」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の設置と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は体重90kg以下・連続使用時間60分までとなります。（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。）

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です!

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。

●本製品は、マグネット式の安全装置により、トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし停止することが出来ます。トレーニングを行うとき、必ず安全キーを装着してください。

●本製品は、過負荷や静電気からモーターや電子部品等を保護する為に強制的に電源供給を停止させる機能がついています。その時には、突然停止する場合がありますので、ご使用の際には突然停止しても転倒しないよう、ご自身が安全に止まれる速度の範囲でご利用ください。

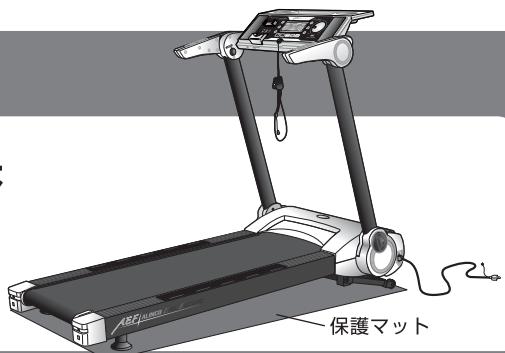
●また、安全キーを外すことによって停止させることができますので、本機をご使用する前には必ず、ご使用の速度で安全に停止できるか確認した上でご使用ください。

●部品が消耗した状態でのご使用は、大変危険ですのでお止めください。

●スピードダイヤル及びハンドルスピードボタンはゆっくりと操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりではなく、重大な事故を引き起こす恐れがありますのでお止めください。

お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護マットについて

床面保護と静電気による故障防止の為本機の下には必ず、付属の保護マットを敷いてください。

警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。

・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の設置及びご使用はせず、ただちにサービスセンターへお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用のトレッドミルです。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、動物の運動用や運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は歩行からジョギングまで幅広い運動を行えますが、ご自身にあった無理のない速度でご使用ください。
3. 本製品は日本国内でのみお使いください。
4. 本製品の使用は健康な方を対象としています。
   次に該当する方は本製品を使用しないでください。
   - 医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
   - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   - 知覚障害のある方
   - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   - 皮膚疾患のある方
   - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
   - 心臓に障害のある方
   - ペースメーカー等の体内植込型医療電気機器を使用している方
   - 呼吸器障害をお持ちの方
   - 高血圧症の方
   - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方
   - 悪性の腫瘍のある方
   - リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
   - 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
   - 脚、腰、首、手にしびれのある方
   - 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
   - リハビリテーション目的で使用される方

   上記以外に身体に異常を感じている時
5. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重が90kgを超える方はご使用にならないでください。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. **本機の連続使用耐久時間は、最高60分です。60分以上の連続作動はお止めください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。**
7. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合やリハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
8. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

設置時の注意・警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 設置完了後の試運転及び、ご使用中は、駆動部分、ローラーや走行ベルト等に手足や髪の毛などを巻き込まれない様にご注意ください。
3. 本製品の設置の際は、ボルト、ナット、パイプ等に手、指等をはさまないようにご注意ください。また、床面を保護する付属のマットをご使用ください。
4. 設置が完了するまでは、電源プラグをコンセントに差し込まないでください。またホイールカバーを取り付け及び取り外す時には、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
5. 安全のため、設置の際は必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
6. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。
7. 使用者がトレーニング中に他の器具に触れないような場所に設置し、本製品の後方面は走行速度についていけない場合などの避難場所として2m以上空けてください。

⚠ 注　意

1. 設置前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合はお手数ですが、弊社サービスセンターまでご連絡ください。
2. 走行板を開閉する時には、必ず開閉ロックでしっかりと固定されているかご確認ください。
3. 設置完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

電動機器の警告事項

本製品はAC100V電源を使用します

⚠ 警　告

1. 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
2. 本製品の分解・改造は行わないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。修理につきましては、まず当社サービスセンターまでご相談ください。
3. 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
4. 使用されないときや、雷が鳴り出したときには、電源プラグをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
5. コンセントから電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。また、電源コードやプラグが傷んだり、プラグの差し込みがゆるんだ状態のままでのご使用はしないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
6. 本製品の連続60分以上のご使用や、ベルトの回転に逆らうようなご使用はお止めください。機械を傷めるばかりか、感電・漏電・発火の原因になります。
7. 本製品の使用を中止するときには、安全キーをはずしてから、本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。使用するときも、コンセントに電源プラグを差し込んでから、本体メインスイッチを入れ、安全キーをセットしてください。内蔵コンピューターの誤作動を防ぐために、この順番は必ず守ってください。

警告・注意事項

8. 室温が10℃以下・35℃以上の状態ではご使用にならないでください。駆動部分が正常に作動しなくなる恐れがあり、部品等の劣化も早めます。また、室温が低いとモーターが正常に動かずスピードが上がりません。

使用中の注意・警告事項

⚠ 警　告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。）ソックスとゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）をはいてご使用ください。また、手指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。
3. 裸足で本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。
4. 乗降する際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
5. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
6. **ご使用前には、必ず開閉ロックで固定されており、本体支柱が、がたつかないことをご確認ください。**
7. ご使用される前には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。いきなりトレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
8. 安全のため、使用中以外でもベルトやローラー部分に手、指を入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様が本製品に近づかないように十分注意してください。
9. 本製品の「折りたたみ時」「ご使用時」、及び「移動時」の際には、ボルト、パイプ等に手、指等をはさまれないようにご注意ください。
10. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
11. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
12. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
13. **ご使用中は必ず、サイドハンドルをにぎってご使用してください。**
14. 本製品は自動運転のトレッドミルです。万一、ご使用中にバランスをくずしたり、転倒した場合や緊急停止させる場合は、表示メーターに付いている「安全キー」を手で取り去るか、瞬時に本機から離れる様にしてください。
15. 健康の為、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
16. **安全のため、始動時には走行ベルトの上には乗らず、走行ベルトがゆっくり低速で動き出すのを約10秒間以上確認してから乗ってください。**
17. 高速で走行ベルトが作動している状態では決して乗らないでください。
18. 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
19. 本製品をご使用される前には、本製品の下や周囲に走行ベルトに巻き込むような物がないか確認してください。
20. 後ろ向きでの歩行や走行は危険ですので、絶対にしないでください。

⚠ 注　意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂、ペットの毛などが多い場所では使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
2. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び機械の移動・保管の際にも必ず床面を保護する付属のマット等を敷いてください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
3. 運動中に体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所でお使いください。
4. 使用中に走行ベルトが本体フレームの片側に擦れそうになる程、一方に片寄った場合は直ちに走行ベルトを調整してください。
5. 本製品をテレビやラジオの近くでご使用されますと、テレビの画像やラジオの音声にノイズ（雑音）が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。

お手入れ・保管についての注意・警告事項

⚠ 警　告

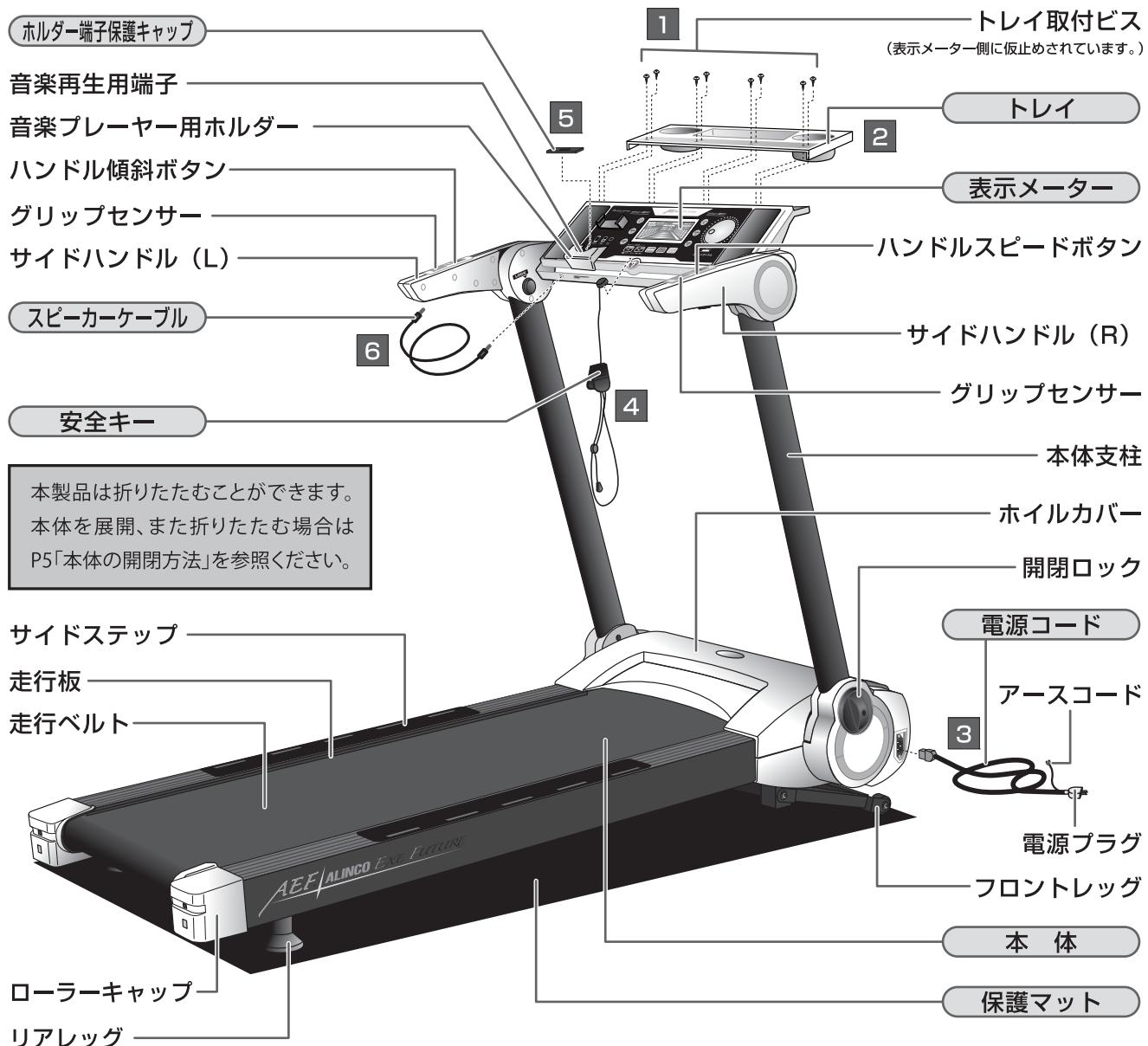
1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 本製品は折りたたみ保管することができますが、保管場所は固く水平な床の上に設置してください。また、振動などで倒れる可能性がございますので、本体の周囲に人（お子様）やペットがいないこと、そして家具などの障害物がないところに必ず保管してください。
3. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンター（フリーダイヤル0120-30-4515）までご相談ください。
4. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社サービスセンターまでご相談ください。

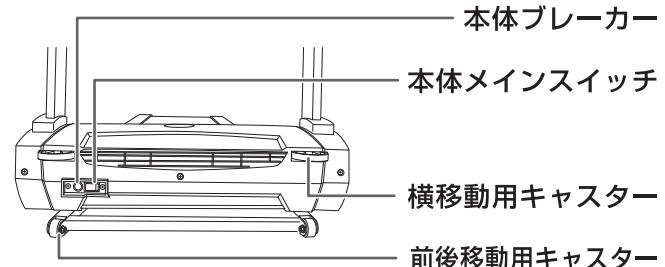
⚠ 注　意

1. お手入れの際には必ず本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。
2. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
3. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。
4. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生、走行ベルト下のデッキ表面に塗られているシリコンの乾きなどが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、しばらく空回しを行って異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら、必ず各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

本製品は折りたたむことができます。
本体を展開、また折りたたむ場合は
P5「本体の開閉方法」を参照ください。

サイズ（組立状態）：W 780 × D 1,580 × H 1,190 mm
サイズ（折りたたみ状態）：W 780 × D 1,565 × H 300 mm
走　行　面：W 400 × D 1,200 mm
速度調節幅：1.0km/h～12.0km/h
傾斜角度：約1°～4°（電動6段階）
重　　量：約53.0kg
電源/最大消費電力：AC100V（50/60Hz）／700W

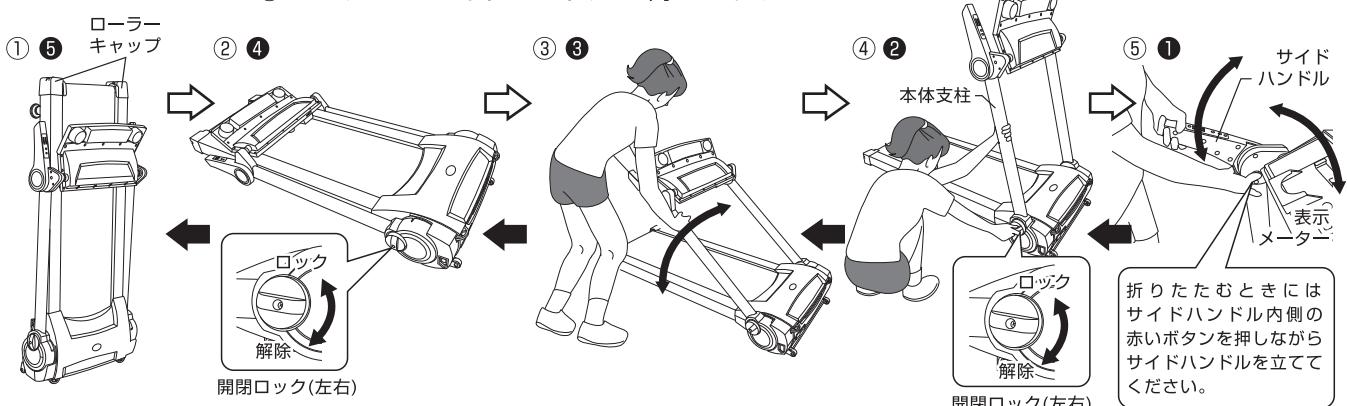
付属品

No.	品名	数量
1	トレイ取付ビス（表示メーター側に仮止めされています。）	×8本
2	トレイ	×1個
3	電源コード	×1本
4	安全キー	×1個
5	ホルダー端子保護キャップ	×1個
6	スピーカーケーブル	×1本
	付属工具	×1本
	シリコンオイル	×1本

本体の開閉方法
各部品の取付

本体の開閉方法

本体の開き方

①本体後部のローラーキャップを両手でしっかりと持ち、本体をゆっくりと倒します。
②本体支柱下の開閉ロックを時計方向へ回し、ロックを解除します。
（左右それぞれ行ってください。）
③本体支柱を持ち、ゆっくりと起こします。
④本体支柱下の開閉ロックを反時計方向へ回し、ロックします。
（左右それぞれ行ってください。）
⑤メーターとサイドハンドルを倒します。

⚠ 警告
最後に本体支柱がしっかりと固定されているかご確認ください。

本体の折りたたみ方

❶メーターを立て、次にサイドハンドル内側の赤いボタンを押しながら、サイドハンドルを立てます。
❷本体支柱下の開閉ロックを時計方向へ回し、ロックを解除します。
（左右それぞれ行ってください。本体支柱はしっかりと持っておいてください。）
❸本体支柱を、ゆっくりと走行面側に倒します。
❹本体支柱下の開閉ロックを反時計方向へ回し、ロックします。
（左右それぞれ行ってください。）
❺本体後部のローラーキャップを両手でしっかりと持ち、本体を立てます。

⚠ 警告
最後に本体支柱がしっかりと固定されているかご確認ください。

各部品の取付

1.トレイの取付

2 トレイをメーターの天面に、1 トレイ取付ビス×8本で取り付けます。

●合計750g以上のものは載せないでください。
●走行による振動が発生しますので、落下等に注意してください。

2.電源コードの取付

ホイルカバー右側面の電源差し込み口に、3 電源コードを差し込みます。

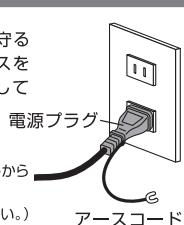
コンセントにアース端子がある場合
電源プラグ先から出ている緑色のアースコードをコンセントのアース端子に取り付けます。

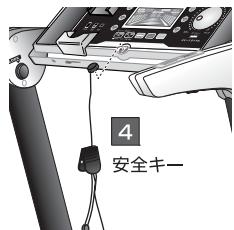
アースの取付について

本製品の電源コードにはアースコード(緑色のコード)がついております。

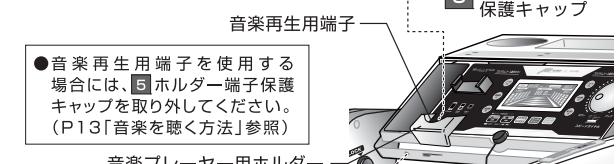
このアースコードは漏電や落雷から本体内部の回路を守る為についておりますが、本機を設置される場所にアースを接続するところが無い場合でも、以下の点にご注意して頂ければ問題ございません。

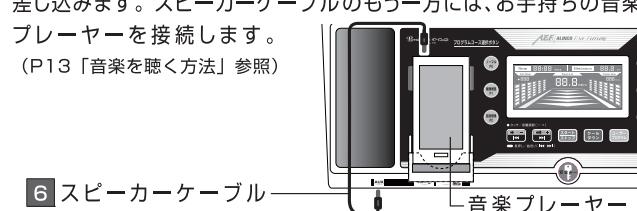
▶ご使用後は必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
▶雷が鳴り出した場合はすぐに使用を止めて電源プラグをコンセントから抜いてください。
（※上記の注意点は、アースコードを接続している場合にもお守りください。）

電源プラグ
アースコード

3.安全キーの取付

メーターの安全キーセット位置に、4 安全キーを置きます。
（P7「表示メーターの機能」参照）

4.ホルダー端子保護キャップの取付

5 ホルダー端子保護キャップを音楽プレーヤー用ホルダーの底に取り付けます。

●音楽再生用端子を使用する場合には、5 ホルダー端子保護キャップを取り外してください。
（P13「音楽を聴く方法」参照）

5.スピーカーケーブルの取付

メーターのスピーカー入力端子に、6 スピーカーケーブルを差し込みます。スピーカーケーブルのもう一方には、お手持ちの音楽プレーヤーを接続します。
（P13「音楽を聴く方法」参照）

設置上の注意／移動方法

設置上の注意

本製品を設置する上で、いくつかの注意事項があります。以下の注意事項を確認し、適した場所でのトレーニングを行ってください。

次のような場所への設置は避けてください。

1.設置場所の床強度が弱い。
2.屋外及び直射日光が当たる場所。
3.高温多湿の場所。
4.傾斜のある場所。
5.設置後、周囲にスペースがなくなる。

設置スペースについて

本製品の設置場所は使用者の安全を確保するために十分に広い場所を設け、本体の周囲、特にその後部には使用者の転倒に備えて厚手のマット等を敷き、事故防止が配慮されている場所をお選びください。

本製品を使って安全なトレーニングを行っていただくために、本製品の周囲には右図のスペースが必要です。このスペース以上を確保できる場所に設置するようにしてください。

万一転倒して放り出されたときぶつからないよう、後方2mには障害物を置かないでください。

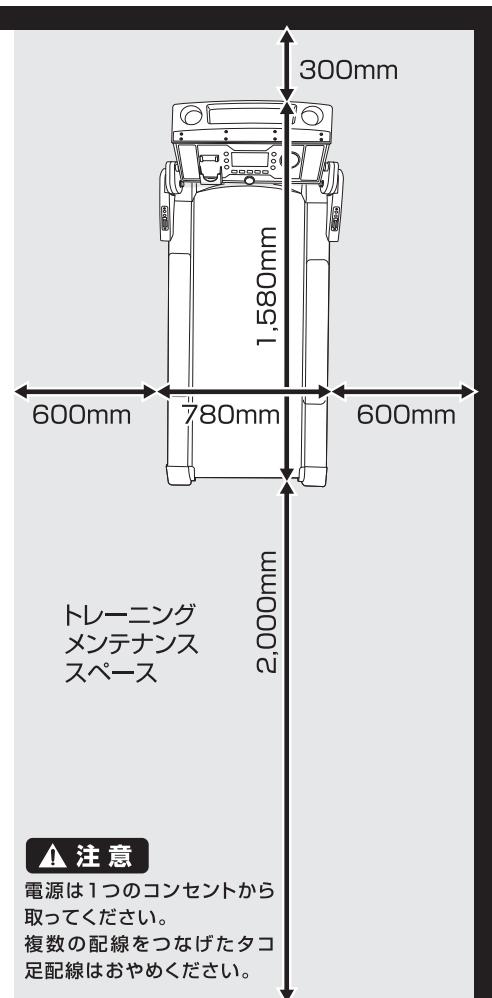
⚠注意

※走行板の下や周囲に人やペット、物が置いていないかご注意ください。
※運動する際は、必ず本体支柱がしっかり固定されているかご確認ください。

⚠警告

※折りたたみ時は、必ず本体支柱がしっかり固定されているか確認してください。走行板が倒れる場合があり、大変危険です。
※本体支柱を上げ降ろしする時には、必ず最後まで本体支柱から手を離さないでください。

電源について

本製品はAC100V電源を利用します。本製品は必ず適切なコンセントにつないでください。誤ったコンセントの設置は感電の恐れがあります。

⚠注意

電源は1つのコンセントから取ってください。
複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。

移動方法

本体を折りたたんだ状態で、本体支柱が固定されている事を確認してから、ゆっくりと下図のように倒して移動してください。移動時に床が傷つかないようご注意ください。

前後移動用キャスターと横移動用キャスターについて

このトレッドミルには、前後移動用キャスターと横移動用キャスターの2種類が付いています。

【前後移動の場合】

ローラーキャップをしっかり握り、ゆっくりと図のように本体を倒してから前後に移動してください。

ローラーキャップ

【横移動の場合】

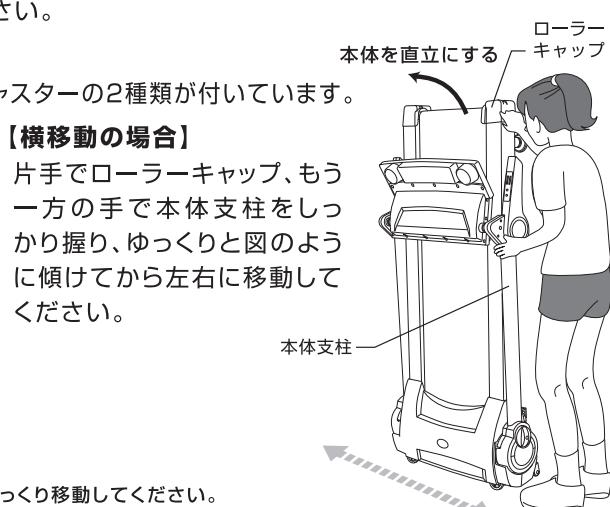
片手でローラーキャップ、もう一方の手で本体支柱をしっかり握り、ゆっくりと図のように傾けてから左右に移動してください。

本体を直立にする
ローラーキャップ
本体支柱

⚠注意

●キャスター移動時は、ローラーキャップ（本体支柱）をしっかり握り、ゆっくり移動してください。
●床を傷つけないように床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

【本体の開き方】
両手でローラーキャップをしっかり握り、ゆっくりと本体を床面に寝かせ、P5「本体の開閉方法」の手順にて展開してください。

設置上の注意
移動方法

表示メーターの機能

この表示メーターはスピード・タイマー・距離・カロリー・心拍数・傾斜レベルをデジタル表示します。

表示部

① タイマー 分 ： 秒

タイマーを設定、表示します。
（0：00～60：00）
※設定時間からカウントダウンしていきます。
　設定時間に達すると、自動停止します。

② 距　離 km

プログラムコース番号 P0～P5、U1

走行距離を表示します。また、選択したプログラムコース番号を表示します。
※運動中は、距離とプログラムコース番号を交互に表示します。

③ 傾斜 レベル／心拍数 拍/分

傾斜レベルを表示します。（6段階）
また、グリップセンサーを握っている時には、心拍数を表示します。
心拍数の測定方法は、P14「グリップセンサー使用上の注意」をご覧ください。

④ スピード km／h

設定した速度を表示します。
（1．0～12．0km／h）

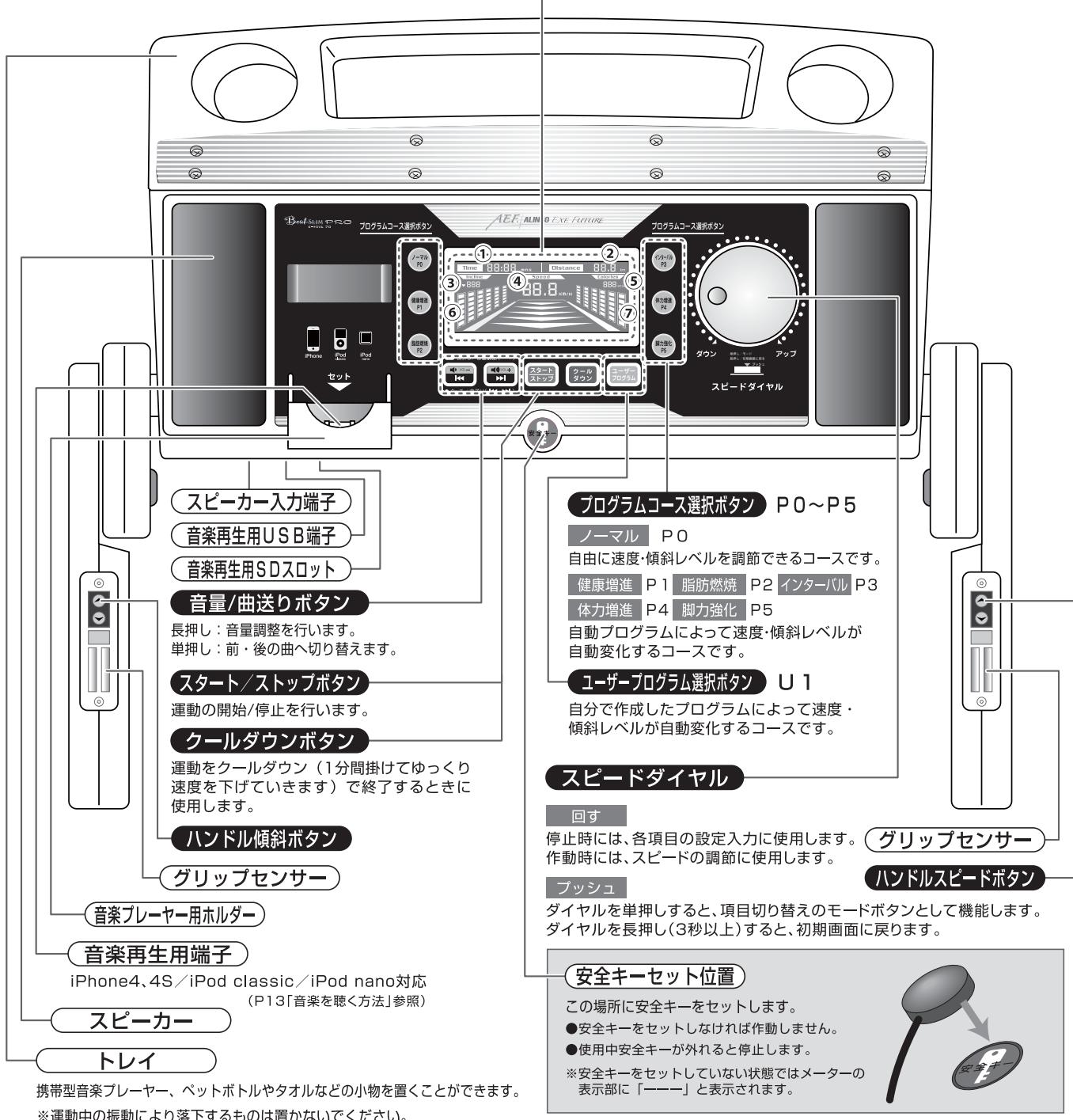
⑤ カロリー kcal

運動中の消費カロリーを表示します。
※同じ運動をしても、人によって消費カロリーは違います。
　メーターの表示はあくまで一般的な目安としてください。

⑥ 傾斜レベルブロック表示

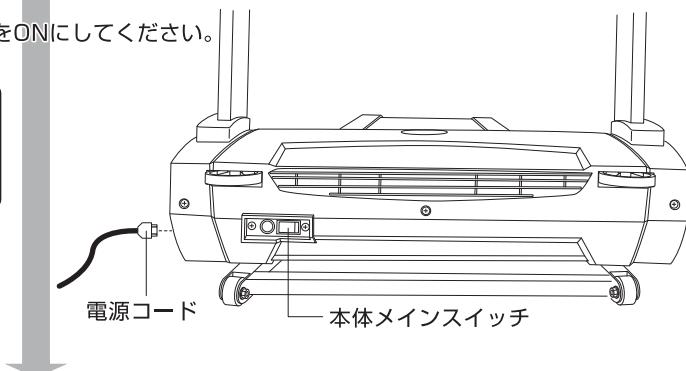
傾斜プログラムのブロックを表示します。

⑦ 速度レベルブロック表示

速度プログラムのブロックを表示します。

表示メーターの設定及び操作方法

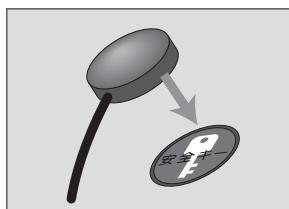
1 電源を入れます

電源コードをコンセントに差し込み、本体メインスイッチをONにしてください。
（ONの状態では本体メインスイッチが点灯します）

⚠警告
必ず家庭用100Vのコンセントにつないでください。100V以外のコンセントに接続しますと、機器が破損し重大な事故を引き起こす原因になります。1つのコンセントから複数の配線をつなぐタコ足配線はおやめください。

2 安全キーをセットします

安全キーをセットしなければ、操作できないようになっています。

安全キーを表示メーター中央下の「安全キーセット位置」に置いてください。（7ページ参照）

⚠注意
本製品はマグネット式の安全装置により、トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし停止することができます。トレーニングを行うとき、必ず安全キーを装着してください。

⚠注 意

安全キーは緊急停止時に取り外すものです。クリップで胸元や、腰のあたりに取り付けます。

●安全キーのひもの長さは、走行エリアから出ると安全キーが引張られて外れるくらいに調節します。
※ひもを引っ張った時、クリップ側が外れないことを確認してください。

3 プログラムコースの選択

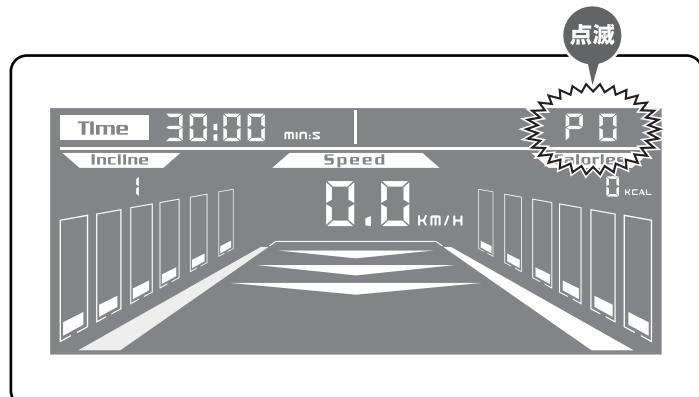
次ページ以降、各プログラムコースのページへお進みください。

プログラムコースの種類（P０～P５、U１）

【ノーマル（P０）】　→　P９へ
自由に速度・傾斜レベルを調節できるコースです。

【健康増進（P１）】／【脂肪燃焼（P２）】／【インターバル（P３）】／【体力増進（P４）】／【脚力強化（P５）】　→　P９へ
自動プログラムによって速度・傾斜レベルが自動変化するコースです。

【ユーザープログラム（U１）】　→　P１１へ
自分で作成したプログラムによって速度・傾斜レベルが自動変化するコースです。

点滅

【初期画面】

表示メーターの設定及び操作方法（プログラムコース:P0～P5）

ノーマル　P０

特にプログラムを設定せず、自由に速度・傾斜レベルを調節できるコースです。

健康増進　P１　脂肪燃焼　P2　インターバル　P3　体力増進　P4　脚力強化　P5

自動プログラムによって、速度・傾斜レベルが自動変化するコースです。

1 プログラムコースの選択

本体に電源を入れた最初の画面、または【スピードダイヤル】を長押し（3秒以上）すると、プログラムコースの選択画面になります。
【プログラムコース選択ボタン（P0～P5）】のいずれかのボタンを押す、または【スピードダイヤル】を回して、P0～P5のいずれかを選択します。

【スピードダイヤル】を単押しすると、次へ進みます。

2 タイマーの設定

タイマー表示部が点滅します。
【スピードダイヤル】を回して、タイマーを設定します。

【スピードダイヤル】を単押しする度に切り替わります。

傾斜プログラム前半６列を表示

奥3つの▽表示が点灯している時は、選択したプログラムコースの前半6列のプログラムを表示します。

速度プログラム前半６列を表示

傾斜プログラム後半６列を表示

手前3つの▽表示が点灯している時は、選択したプログラムコースの後半6列のプログラムを表示します。

速度プログラム後半６列を表示

3 運動の開始

【スタート/ストップボタン】を押すと、カウントダウンののち、走行ベルトが動き出します。

●速度

運動中は、【スピードダイヤル】または、【ハンドルスピードボタン】で速度を調節することができます。

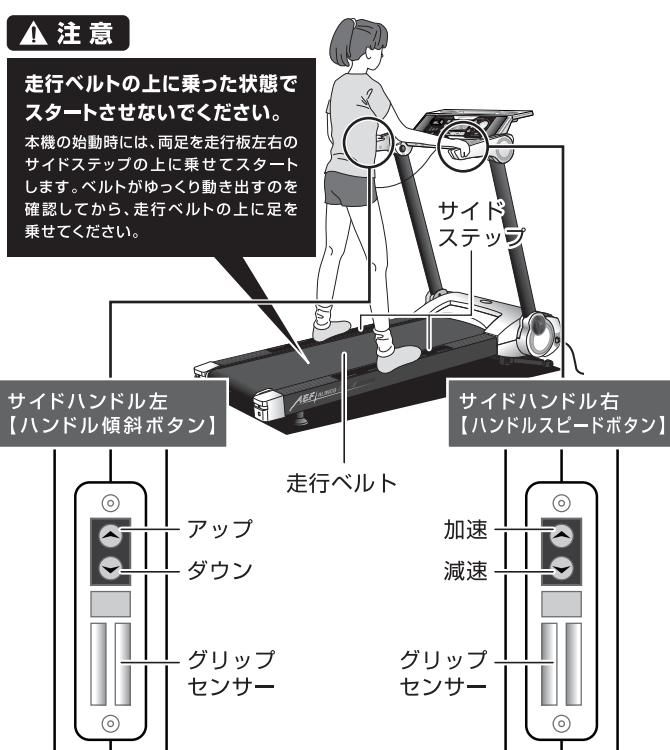
●傾斜レベル

運動中は、【ハンドル傾斜ボタン】で傾斜レベルを調節することができます。

※傾斜レベル調節機能の連続使用にご注意ください。
傾斜レベル調節機能を数分にわたり連続使用をすると、昇降モーターの温度が上がり安全装置が働き、しばらくの間は操作できなくなります。
故障ではありませんので、その場合には本製品を1時間程度休ませてからご使用ください。

●心拍数

運動中に、両手で左右のグリップセンサーを握ると、心拍数の測定を行います。
※片手では測定できません。

10ページ【3 運動の開始】へ

表示メーターの設定及び操作方法（プログラムコース:P0～P5）

9ページからつづく

3 運動の開始

運動中の表示画面

●プログラムによる傾斜レベルと速度は、傾斜プログラムと速度プログラムの点滅しているプログラム列表示とともに画面奥より一定時間ごとに変化していきます。（設定時間を12分割して切り替わっていきます。）

●運動中、プログラムが進む（列が切り替わる）度に、「ピッ」と音が鳴ります。

●前半6列目を終了すると、後半6列が表示され、合計12列を終了すると、自動停止します。

●運動中の傾斜レベルの調節、速度の調節は、プログラム全体で変化します。

⚠ 注 意

プログラム全体の最高値、最低値が上限･下限になっている場合は、それ以上の調節はできませんのでご注意ください。

●例えば下記の場合③列目のレベルを変更しようとしても、①列目が最低値･⑨列目が最高値になっていますのでこれ以上の調節ができません。

4 停止方法

運動を停止する場合、以下の方法があります。

●【スタート/ストップボタン】を押すと停止します。

●【安全キー】を外すと停止します。

●【タイマー】が「0:00」になると自動停止します。

●【クールダウンボタン】を押すと、1分間で徐々に速度を下げながら運動を終了します。

※クールダウン中は、【スタート/ストップボタン】で緊急停止させることはできません。
緊急で停止させるには、【安全キー】を外してください。

⚠ 注 意

⚠ 注 意

停止時には、傾斜レベルは自動的に初期状態に戻ります。

5 初期画面に戻る

運動終了後、【スピードダイヤル】を長押し（3秒以上）すると、プログラムコースの選択画面に戻ります。

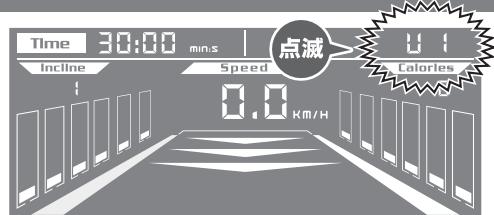
本製品の60分以上の連続作動はおやめください。
ご使用後は、メーターの【安全キー】を外し、本体メインスイッチを「OFF」にして、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。

表示メーターの設定及び操作方法（ユーザープログラムコース:U1）

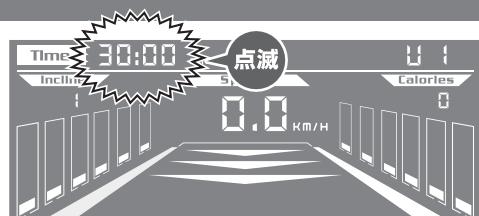
ユーザープログラム U1

自分で作成したプログラムによって、速度・傾斜レベルが自動変化するコースです。

1 プログラムコースの選択

本体に電源を入れた最初の画面、または【スピードダイヤル】を長押し（3秒以上）すると、プログラムコースの選択画面になります。
【ユーザープログラム選択ボタン(U1)】を押す、または【スピードダイヤル】を回して、U1を選択します。

【スピードダイヤル】を単押しすると、次へ進みます。

2 タイマーの設定

タイマー表示部が点滅します。
【スピードダイヤル】を回して、タイマーを設定します。

【スピードダイヤル】を単押しすると、次へ進みます。

3 プログラムの作成

3-1 速度プログラムの作成

プログラム前半6列の画面を表示します。カロリー表示部に、プログラム列番号「1」が表示され、スピード表示と、速度プログラムの1列目が点滅します。【ハンドルスピードボタン】または、【スピードダイヤル】を回して、1列目の速度を入力します。

【スピードダイヤル】を単押しすると、次の列へ進みます。

カロリー表示部に、プログラム列番号「2」が表示され、スピード表示と、速度プログラムの2列目が点滅します。【ハンドルスピードボタン】または、【スピードダイヤル】を回して、2列目の速度を入力します。

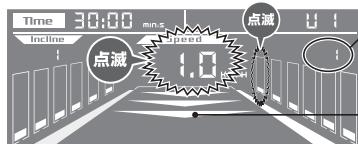
【スピードダイヤル】を単押しすると、次の列へ進みます。

以降、同様にプログラム列番号「12」までの速度を入力していきます。
※プログラム列番号「7」の入力画面では、プログラム後半6列の画面に切り替わります。

プログラム列番号を表示

奥3つの▽表示が点灯している時は、選択したプログラムコースの前半6列のプログラムの表示します。

手前3つの▽表示が点灯している時は、選択したプログラムコースの後半6列のプログラムの表示します。

速度プログラム列番号「12」の入力後、
【スピードダイヤル】を単押しすると、傾斜プログラムの入力へ進みます。

3-2 傾斜プログラムの作成

プログラム前半6列の画面を表示します。カロリー表示部に、プログラム列番号「1」が表示され、傾斜レベル表示と、傾斜プログラムの1列目が点滅します。
【ハンドル傾斜ボタン】で、1列目の傾斜レベルを入力します。

【スピードダイヤル】を単押しすると、次の列へ進みます。

カロリー表示部に、プログラム列番号「2」が表示され、傾斜レベル表示と、傾斜プログラムの2列目が点滅します。
【ハンドル傾斜ボタン】で、2列目の傾斜レベルを入力します。

【スピードダイヤル】を単押しすると、次の列へ進みます。

以降、同様にプログラム列番号「12」までの傾斜レベルを入力していきます。
※プログラム列番号「7」の入力画面では、プログラム後半6列の画面に切り替わります。

プログラム列番号を表示

奥3つの▽表示が点灯している時は、選択したプログラムコースの前半6列のプログラムの表示します。

手前3つの▽表示が点灯している時は、選択したプログラムコースの後半6列のプログラムの表示します。

傾斜プログラム列番号「12」の入力後、
【スピードダイヤル】を単押しすると、ユーザープログラムの作成完了です。
※さらに、もう一度【スピードダイヤル】を単押しすると、「2.タイマーの設定」画面へ戻ります。

12ページ【4 運動の開始】へ

表示メーターの設定及び操作方法（ユーザープログラムコース:U1）

11ページからつづく

4 運動の開始

【スタート/ストップボタン】を押すと、カウントダウンののち、走行ベルトが動き出します。

注意

走行ベルトの上に乗った状態でスタートさせないでください。

本機の始動時には、両足を走行板左右のサイドステップの上に乗せてスタートします。ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、走行ベルトの上に足を乗せてください。

●速度

運動中は、【スピードダイヤル】または、【ハンドルスピードボタン】で速度を調節することができます。

●傾斜レベル

運動中は、【ハンドル傾斜ボタン】で傾斜レベルを調節することができます。

※傾斜レベル調節機能の連続使用にご注意ください。
傾斜レベル調節機能を数分にわたり連続使用をすると、昇降モーターの温度が上がり安全装置が働き、しばらくの間は操作できなくなります。
故障ではありませんので、その場合には本製品を1時間程度休ませてからご使用ください。

●心拍数

運動中に、両手で左右のグリップセンサーを握ると、心拍数の測定を行います。
※片手では測定できません。

運動中の表示画面

- ●プログラムによる傾斜レベルと速度は、傾斜プログラムと速度プログラムの点滅しているプログラム列表示とともに画面奥より一定時間ごとに変化していきます。（設定時間を12分割して切り替わっていきます。）
- ●運動中、プログラムが進む（列が切り替わる）度に、「ピッ」と音が鳴ります。
- ●前半6列目を終了すると、後半6列が表示され、合計12列を終了すると、自動停止します。

- ●運動中の傾斜レベルの調節、速度の調節は、プログラム全体で変化します。

注意 プログラム全体の最高値、最低値が上限・下限になっている場合は、それ以上の調節はできませんのでご注意ください。

●例えば下記の場合③列目のレベルを変更しようとしても、①列目が最低値・⑨列目が最高値になっていますのでこれ以上の調節ができません。

5 停止方法

運動を停止する場合、以下の方法があります。

●【スタート/ストップボタン】を押すと停止します。●【安全キー】を外すと停止します。●【タイマー】が「0:00」になると自動停止します。
●【クールダウンボタン】を押すと、1分間で徐々に速度を下げながら運動を終了します。

※クールダウン中は、【スタート/ストップボタン】で緊急停止させることはできません。緊急で停止させるには、【安全キー】を外してください。

注意 停止時には、傾斜レベルは自動的に初期状態に戻ります。

6 初期画面に戻る

運動終了後、【スピードダイヤル】を長押し（3秒以上）すると、プログラムコースの選択画面に戻ります。

本製品の60分以上の連続作動はおやめください。
ご使用後は、メーターの【安全キー】を外し、本体メインスイッチを「OFF」にして、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。

表示メーターの設定及び操作方法（音楽を聴く方法）

本製品は、以下の方法でメーター内蔵のスピーカーから音楽を流すことができます。

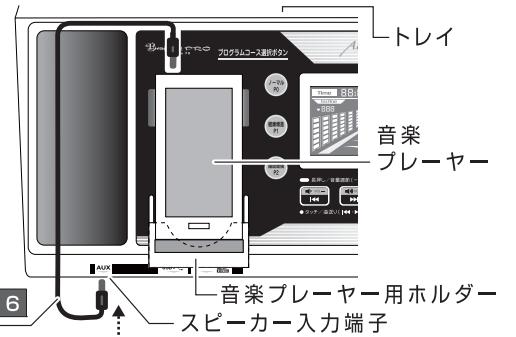
音楽プレーヤーを接続して音楽を聴く

【音楽プレーヤー】

メーターのスピーカー入力端子に、付属の 6 スピーカーケーブルを差し込み、もう一端をお手持ちのMP3プレーヤーなど音楽プレーヤーのイヤホンジャックに差し込みます。接続した音楽プレーヤーを操作して音楽を再生します。

※音楽プレーヤーをケースに入れている場合、ケースの形状によって、付属のスピーカーケーブルが、音楽プレーヤーのジャックに最後まで挿入されない場合があります。その場合には、ケースを取り外して接続してください。

接続した音楽プレーヤーは、「音楽プレーヤー用ホルダー」または、「トレイ」に置いてください。

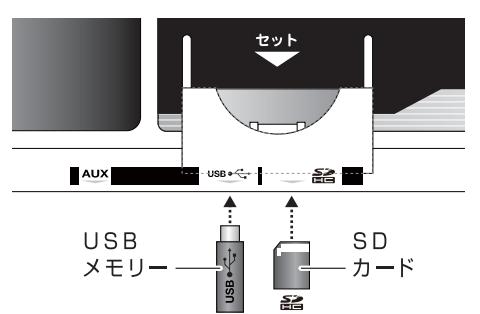
※音楽プレーヤーの形状によっては運動時の振動により落下する可能性がありますのでご注意ください。

ＵＳＢメモリーやＳＤカードに保存された音楽を聴く

【USBメモリー】

メーターの音楽再生用USB端子に、音楽データが保存されたUSBメモリーを挿入します。挿入後、しばらくすると自動的に音楽を再生します。

【SDカード】

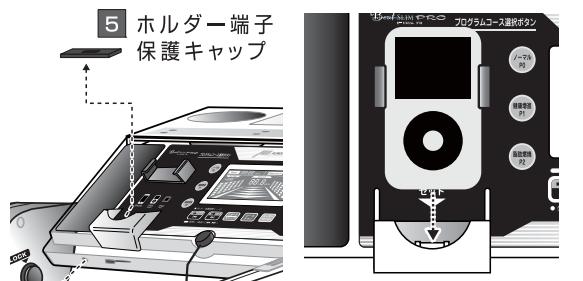
メーターの音楽再生用ＳＤスロットに、音楽データが保存されたＳＤカードを挿入します。（▲注意：SDカードの端子面が表に向くように差し込んでください。）
挿入後、しばらくすると自動的に音楽を再生します。

※再生可能なデータ形式：ＭＰ３、ＷＭＡ

iPhone4、iPhone4s、iPod classic、iPod nanoに保存された音楽を聴く

【専用接続端子（30ピン）】

音楽プレーヤー用ホルダー内の、5 ホルダー端子保護キャップを取り外します。音楽再生用端子に、お手持ちのiPhone4、iPhone4s、iPod classic、iPod nanoなどを接続します。接続した音楽プレーヤーを操作して音楽を再生します。

※音楽プレーヤーをケースに入れている場合、ケースの形状によって、音楽プレーヤー用ホルダーに入らない場合があります。その場合には、ケースを取り外して接続してください。

※機器のバージョンによって、端子形状が異なる場合がありますので、端子形状を確認してから接続してください。

音量の調節と、※曲送り機能（※メモリーから再生する場合のみ機能します。）

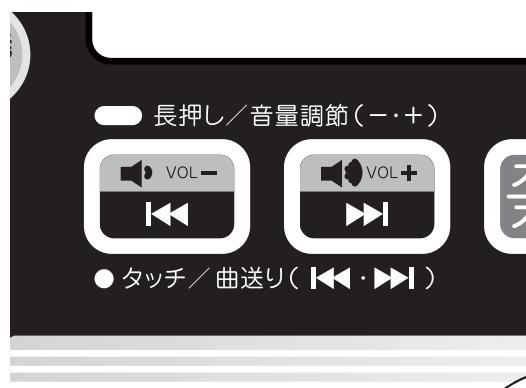
○音量の調節

メーターの【音量/曲送りボタン】を長押し（3秒以上）すると、スピーカーから流れる音楽の音量を調節することができます。

※スピーカーケーブルで接続している場合には、接続機器の音量調節と本製品の音量調節ボタンの両方を操作してください。

○曲送り機能

USBメモリーやSDカードを差し込んで音楽データを再生している場合には、【音量/曲送りボタン】をタッチ（単押し）で、前・後の曲へ切り替えることができます。

※曲送り機能は、USBメモリーやSDカードに保存された音楽を再生する時のみに機能します。その他の方法（スピーカーケーブルや音楽再生用端子で音楽プレーヤーを接続する方法）では、曲送り機能は機能しません。

⚠ 注意

音楽プレーヤーを接続・操作する場合や、音楽データーのメモリーを抜き差しする場合には、運動を一時中断して走行ベルトが止まったことを確認してから行ってください。

表示メーターの設定及び操作方法・音楽を聴く方法

ご使用前の注意/グリップセンサー使用上の注意

ご使用前の注意（安全の為毎回、ご使用前に同じ確認をしてください。）

走行ベルトの確認

輸送中やご使用によって走行ベルトがたるんでいる可能性があります。必ず走行ベルトがたるんでいないかご確認ください。

●確認方法
低速（1km/h）の状態で走行ベルトの上に乗り、走行ベルトに抵抗を加えて滑らないか確認してください。

●走行ベルトの調整方法
P16の「走行ベルトの調整方法」をご参照ください。

停止時のタイミング

「スタート／ストップボタン」を押した時や「安全キー」をはずした時にどの程度で止まるのかをご使用前に確認してください。

●スタート／ストップボタンを押した場合・・・

●安全キーをはずした場合・・・

開閉ロックの確認

ご使用前には、必ず開閉ロックがロックされており、本体支柱ががたつかないことをご確認ください。

グリップセンサー使用上の注意

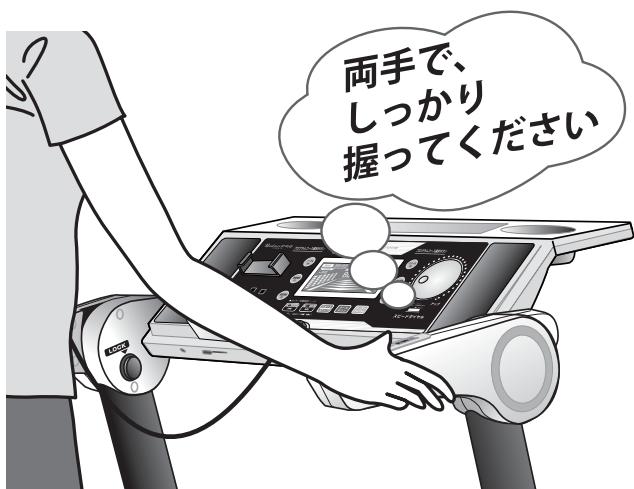
■心拍数測定のアドバイス

グリップセンサーは、手のひらが乾燥していたり、汗などで濡れている場合、正しく測定できない場合がございます。

【手のひらが濡れている場合】
タオルなどで汗をしっかり拭き取ってから測定してください。

【手のひらが乾いている場合】
濡れタオルなどで少し湿らせてから測定してください。

■グリップセンサーは両手で握る

グリップセンサーは片手では測定できません。

●このメーターは、医療機器ではありません。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。

始動時・使用時の注意/お手入れ方法

始動時・使用時の注意

走行速度が速くなるほど走行ベルトのスピードが速くなります。歩く速度が追いつかなくなってきたら駆け足に、それ以上になった場合は走ることが必要になります。必ず両手でサイドハンドルをもって歩くような速度から始めましょう。

操作ボタンから離れてしまうとスピードダイヤルやストップボタンに手が届かなくなる場合がありますので操作できる距離で運動を行なってください。

サイドハンドル

停止時の注意
運動終了時、走行ベルトが完全に停止するまで、サイドハンドルをしっかり持ち、ハンドルから手を離さないでください。

安全キーは緊急停止時に取り外すものです。クリップを胸元や腰のあたりに取り付けます。安全キーのひもが引っ張られた時に、メーターから安全キーが外れることを確認しておいてください。

走行ベルト

走行中、走行ベルト以外の場所を踏むと転倒の恐れがありますので、走行ベルトの上を真っ直ぐ歩くまたは走るようにしましょう。

サイドステップ

自動で走行面の傾斜レベルが変化します。本体と床面の間に挟まれないようご注意ください。
特に、小さなお子様やペットなどを近づけないようにしてください。

走行ベルトの上に乗った状態でスタートさせないでください。

本機の始動時には、両足を走行板左右のサイドステップの上に乗せてスタートします。走行ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、走行ベルトの上に足を乗せてください。

裸足で乗らないでください。必ず、運動靴を履いてご使用ください。

傾斜レベル調節機能の連続使用にご注意ください。
傾斜レベル調節機能を数分にわたり連続使用をすると、昇降モーターの温度が上がり安全装置が働き、しばらくの間は操作できなくなります。故障ではありませんので、その場合には本製品を1時間程度休ませてからご使用ください。

お手入れ方法

本機を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れください。

⚠ 警告 お手入れの際には、必ず本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。

- ■ 本　体：汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。
- ■ メーター：乾いた柔らかい布などで乾拭きしてください。
- ■ ホイルカバー内：乾いた柔らかい布などでほこりを取り除いてください。

⚠ 注意 作動直後は、ホイルカバー内の部品（モーターや基盤など）は熱を持っています。
ホイルカバーを開ける際は、電源コードを抜き、1時間以上経ってからホイルカバーを開けてください。

⚠ 注意 走行ベルトの下のデッキ表面には、特殊な加工が施されていますので、絶対に洗剤など使用しないでください。

走行ベルトの調整方法

通常の作動音以外の音が発生した場合、ベルトの片寄りやベルトの縁が擦れている場合があります。
その時は下図のように本体後方にあるベルト調整ボルトを付属工具で回して、ベルトの片寄りを調整してください。

ベルトが右に寄る場合

①右側の調整ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。

②ベルトを回すと、ベルトは左へ寄っていきます。

③ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。

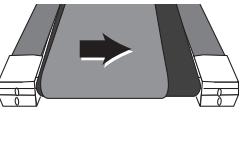
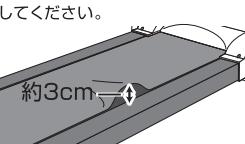
中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。

④ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調整ボルトを反時計回りに少し緩めます。

※調整ボルトを緩めないとベルトは左側へ片寄ってしまいます。

ベルトが左に寄る場合

①左側の調整ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。

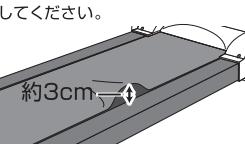
②ベルトを回すと、ベルトは右へ寄っていきます。

③ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。

中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。

④ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調整ボルトを反時計回りに少し緩めます。

※調整ボルトを緩めないとベルトは右側へ片寄ってしまいます。

ベルトがたるんでいる場合

①左右の調整ボルトを付属工具で均等に時計回りに45°締めます。

②調整後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。

③それでもベルトがたるんでいる時はさらに均等に時計回りに45°締め、ベルトの張りを確認してください。

適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。

ベルトが張り過ぎている場合

①左右の調整ボルトを付属工具で均等に反時計回りに45°緩めます。

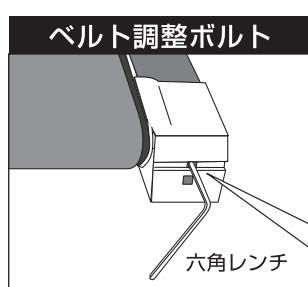
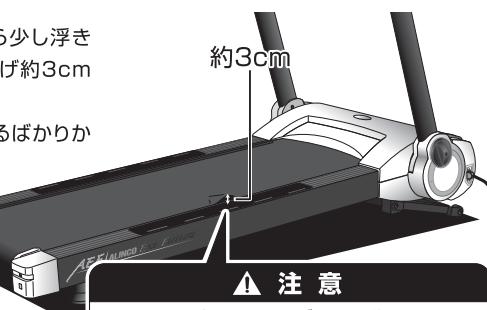
②調整後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。

③それでもベルトが張り過ぎている時はさらに均等に反時計回りに45°緩め、ベルトの張りを確認してください。

適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。

**ベルトの調整後は空回しを行い、ベルトが安定している状態を確認してください。
ベルトが片寄る場合には、再度ベルトの調整を手順①から行ってください。**

ベルト調整ボルト

ベルト調整ボルトはローラーキャップの上の穴です。
付属工具（六角レンチ）で調整を行います。

※ 適度なベルトの張り具合は、ベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中ほどの端をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるのがちょうど良い状態です。
あまりピンと張りすぎると、ベルトの寿命を縮めるばかりかベルト切れの原因にもなりますのでご注意ください。

⚠ 注 意

ベルトの回転をスムーズにする為、ベルトのスリップや急停止を感じられますようになりましたら、シリコンオイルを塗布してください。
（P17「シリコンオイルの塗布について」参照）
※付属のシリコンオイルをご使用ください。
※シリコンオイルがなくなった場合は、お近くのホームセンターなどでお買い求めください。

■ ベルトの継ぎ目について

ベルトの継ぎ目（接着面）は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

⚠ 注 意 ベルトが動いている状態では危険ですので、電源を切ってから調整ボルトを回してください。

⚠ 注 意 運動中及び機械の移動・調整の際には、必ず水平な場所で付属のマットを敷いて行ってください。

⚠ 注 意 ホイル部分は非常にデリケートで精密にできています。ベルトが片寄ったままの走行、本体が左右に激しく揺れる程の走行は絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。

⚠ 警 告 運動中は絶対にホイル部分やローラーなど駆動部分には触らないでください。巻き込まれる恐れがあり、大変危険です。

※ベルトは消耗品です。ベルトの交換（有償）の際は、弊社代理店または、
弊社サービスセンター（フリーダイヤル0120-30-4515）までご連絡ください。

ベルトの調整後は、P14「ご使用前の注意」の内容と、P17「シリコンオイルの塗布について」の内容を必ず確認してください。

シリコンオイルの塗布について

走行ベルトの回転が鈍くなってくると、モーターへの負担が大きくなり、モーターの故障・基板故障・ヒューズ切れなどの原因になります。故障を防止するために、以下の手順で走行ベルトの回転（滑り）の確認・メンテナンスを行ってください。

確認作業 1

□ 人が乗っていない状態と比べ、人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなることはないですか?

□ 電源を切った状態で、人力でベルトを回してみてください。回転が非常に重たい場合には、ベルトの滑りが悪くなっています。

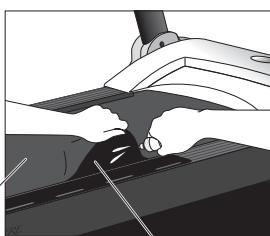
⚠ 注 意

人力で走行ベルトを回した時には、モーターによる抵抗があります。（購入当時のベルトの滑り具合は正常ですのでご安心ください。）走行ベルトの回転に抵抗があっても、人力で回る分には問題ありません。

確認作業 2

□ 走行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除くために、シリコンオイルを塗ってください。シリコンオイルの一回の塗布量は、付属のシリコンオイルのボトル約1/3程度が目安です。

●シリコンオイルの塗布方法

走行ベルトを少し持ち上げ、シリコンオイルをベルト下のデッキ面に塗布します。
（左右それぞれから行ってください。）

その後、人が乗っていない状態で走行ベルトを低速で回転させて、ベルト表面を手で押さえながら、デッキ面全体にシリコンオイルを塗り拡げていきます。

確認作業 3

□ 再度、電源を切った状態で人力で走行ベルトを回し、ベルトの回転（滑り）が改善されていることを確認してください。

シリコンオイルの塗布についての注意点

●出荷時にはシリコンオイルは塗布されています。

⇒ 購入当初からシリコンオイルを塗布する必要はございません。

●シリコンオイルの塗り過ぎにもご注意ください。

⇒ シリコンオイルを多量に塗布されると、駆動部タイミングベルトにまでオイルが付着し、ベルトの空回りなど、故障の原因となります。

シリコンオイルの塗布量・時期の目安

シリコンオイルの1回の塗布量は、ボトル約1/3程度が目安です。
シリコンオイルの塗布時期は、4～6ヶ月毎が目安となります。

故障かな？と思う前に

■ 故障かな？と思う前に　下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●走行ベルトが片寄る場合	○本製品の設置場所が水平な場所か確認してください。 ○走行ベルトの調整をしてください。（P16「走行ベルトの調整方法」参照）
●走行ベルトがたるむ場合	○走行ベルトの調整をしてください。（P16「走行ベルトの調整方法」参照）
●走行ベルトがスリップする場合（スムーズに回らない場合）	○走行ベルトを張ってください。（P16「走行ベルトの調整方法」参照） ○走行ベルト下のデッキ表面にシリコンオイル（シリコンスプレー）を塗布してください。（P17「シリコンオイルの塗布について」参照） ※シリコンオイル、シリコンスプレーはお近くのホームセンターなどで市販されています。
●異音がする場合	○各部のネジのゆるみを確認してください。 ○走行ベルトの片寄りを確認してください。（P16「走行ベルトの調整方法」参照）
●正常な表示が出ない場合	○本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作を行ってください。 ○メーター表示部に「−−−」という表示が出た場合は、安全キーが外れている、または きちんとセットされていない状態ですので、安全キーをセットしなおしてください。
●ボタンを押しても受け付けない場合	○操作手順を確認してください。 ○ボタンをしっかり押していますか? ○安全キーは正しくセットされていますか?
●モーターが回らない場合	○本体メインスイッチがONになっていますか? ○本体ブレーカーを押してみてください。 ○安全キーは正しくセットされていますか? ○コンセントの差し込みを確認してください。 ○操作手順を間違えていませんか?（P9〜P12の操作方法をもう一度ご確認ください。）
●スピードが上がらない	○室温が低いとモーターが温まるまでスピードが上がりません。室温を上げてご使用ください。 ○プログラム全体の最高値が上限になっていませんか?（P10「手順3」、P12の「手順4」の注意事項をご確認ください。）
●ハンドル傾斜ボタンが反応しない	○プログラム全体の最高値・最低値が上限・下限になっていませんか?（P10「手順3」、P12の「手順4」の注意事項をご確認ください。） ○傾斜レベル調節を連続作動させていませんか? 連続作動により傾斜レベル調節モーターが加熱した場合、安全装置が働き、一時的に動かなくなります。その場合、電源コードを抜き1時間以上休ませてから再度ご使用ください。
●音楽が再生されない	○コードの接続、メモリーの差込は、奥まできっちり差し込まれていますか? ○メモリーから再生する場合、音楽データの形式が対応しているかご確認ください。（対応形式は、P13「音楽を聴く方法」をご確認ください。） ○メモリーのデータが壊れていないか、他の再生機器でご確認ください。 ○音量が最小になっていませんか?接続機器の音量調節と、本製品の音量調節ボタンの両方をご確認ください。

電源コード
本体メインスイッチ
本体ブレーカー

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですがサービスセンターまでお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

簡単操作早見表

電源プラグをコンセントに差し込みます。

↓

本体メインスイッチをONにします。

↓

安全キーをセットします。

↓

【プログラムコース選択ボタン】または、【スピードダイヤル】で、プログラムコース(P0～P5、U1)の選択をします。

ノーマル(P0)

自由に速度･傾斜レベルを調節できるコースです。

【スピードダイヤル】を単押しすると、次へ進みます。

【スピードダイヤル】で、タイマーの設定を行います。(10分～60分)

健康増進(P1)／脂肪燃焼(P2)／インターバル(P3)／体力増進(P4)／脚力強化(P5)

自動プログラムによって速度･傾斜レベルが自動変化するコースです。

【スピードダイヤル】を単押しすると、次へ進みます。

【スピードダイヤル】で、タイマーの設定を行います。(10分～60分)

ユーザープログラム(U1)

自分で作成したプログラムによって速度･傾斜レベルが自動変化するコースです。

【スピードダイヤル】を単押しすると、次へ進みます。

【スピードダイヤル】で、タイマーの設定を行います。(10分～60分)

【スピードダイヤル】を単押しすると、次へ進みます。

速度プログラムの作成

【ハンドルスピードボタン】または、【スピードダイヤル】で、速度プログラム1列目の速度を入力します。

【スピードダイヤル】を単押しすると、次へ進みます。

【ハンドルスピードボタン】または、【スピードダイヤル】で、速度プログラム2列目の速度を入力します。

【スピードダイヤル】を単押しすると、次へ進みます。

以下、同様の操作を繰り返し、速度プログラム12列目までの速度を入力します。

【スピードダイヤル】を単押しすると、次へ進みます。

傾斜プログラムの作成

【ハンドル傾斜ボタン】で、傾斜プログラム1列目の傾斜レベルを入力します。

【スピードダイヤル】を単押しすると、次へ進みます。

【ハンドル傾斜ボタン】で、傾斜プログラム2列目の傾斜レベルを入力します。

【スピードダイヤル】を単押しすると、次へ進みます。

以下、同様の操作を繰り返し、傾斜プログラム12列目までの傾斜レベルを入力します。

↓

運動の開始　○【スタート/ストップボタン】を押すと、カウントダウンの後、走行ベルトが動き出します。

- **●速度**　運動中は、【スピードダイヤル】または、【ハンドルスピードボタン】で速度を調節することができます。
- **●傾斜レベル**　運動中は、【ハンドル傾斜ボタン】で傾斜レベルを調節することができます。
- **●心拍数**　運動中に、両手で左右のグリップセンサーを握ると、心拍数の測定を行います。

↓

運動の終了
○【スタート/ストップボタン】を押すと停止します。
○【安全キー】を外すと停止します。
○【タイマー】が「0:00」になると自動停止します。
○【クールダウンボタン】を押すと、1分間で徐々に速度を下げながら運動を終了します。
※クールダウン中は、【スタート/ストップボタン】で緊急停止させることはできません。緊急で停止させるには、【安全キー】を外してください。

▲注意:停止時には、傾斜レベルは自動的に初期状態に戻ります。

運動終了後、【スピードダイヤル】を長押し(3秒以上)すると、プログラムコースの選択画面に戻ります。

▲注意:本製品の60分以上の連続作動はおやめください。

ご使用後は、メーターの【安全キー】を外し、本体メインスイッチを「OFF」にして、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。

プログラムコースのイメージ

いずれのコースも、運動中に【スピードダイヤル】や【ハンドルスピードボタン】、【ハンドル傾斜ボタン】でプログラム全体をアップダウンできます。

ユーザープログラム選択ボタン

プログラムコース選択ボタン

プログラムコース選択ボタン

P0：ノーマル

上段：時間とスピードの変化

10.1〜12.0km/h
8.1〜10.0km/h
6.1〜8.0km/h
4.1〜6.0km/h
2.1〜4.0km/h
1.0〜2.0km/h

下段：時間と傾斜レベルの変化

レベル6
レベル5
レベル4
レベル3
レベル2
レベル1

P3：インターバル

上段：時間とスピードの変化

10.1〜12.0km/h
8.1〜10.0km/h
6.1〜8.0km/h
4.1〜6.0km/h
2.1〜4.0km/h
1.0〜2.0km/h

下段：時間と傾斜レベルの変化

レベル6
レベル5
レベル4
レベル3
レベル2
レベル1

P1：健康増進

上段：時間とスピードの変化

10.1〜12.0km/h
8.1〜10.0km/h
6.1〜8.0km/h
4.1〜6.0km/h
2.1〜4.0km/h
1.0〜2.0km/h

下段：時間と傾斜レベルの変化

レベル6
レベル5
レベル4
レベル3
レベル2
レベル1

P4：体力増進

上段：時間とスピードの変化

10.1〜12.0km/h
8.1〜10.0km/h
6.1〜8.0km/h
4.1〜6.0km/h
2.1〜4.0km/h
1.0〜2.0km/h

下段：時間と傾斜レベルの変化

レベル6
レベル5
レベル4
レベル3
レベル2
レベル1

P2：脂肪燃焼

上段：時間とスピードの変化

10.1〜12.0km/h
8.1〜10.0km/h
6.1〜8.0km/h
4.1〜6.0km/h
2.1〜4.0km/h
1.0〜2.0km/h

下段：時間と傾斜レベルの変化

レベル6
レベル5
レベル4
レベル3
レベル2
レベル1

P5：脚力強化

上段：時間とスピードの変化

10.1〜12.0km/h
8.1〜10.0km/h
6.1〜8.0km/h
4.1〜6.0km/h
2.1〜4.0km/h
1.0〜2.0km/h

下段：時間と傾斜レベルの変化

レベル6
レベル5
レベル4
レベル3
レベル2
レベル1

U1：ユーザープログラムコース

上段：時間とスピードの変化

10.1〜12.0km/h
8.1〜10.0km/h
6.1〜8.0km/h
4.1〜6.0km/h
2.1〜4.0km/h
1.0〜2.0km/h

ユーザーによる設定

下段：時間と傾斜レベルの変化

レベル6
レベル5
レベル4
レベル3
レベル2
レベル1

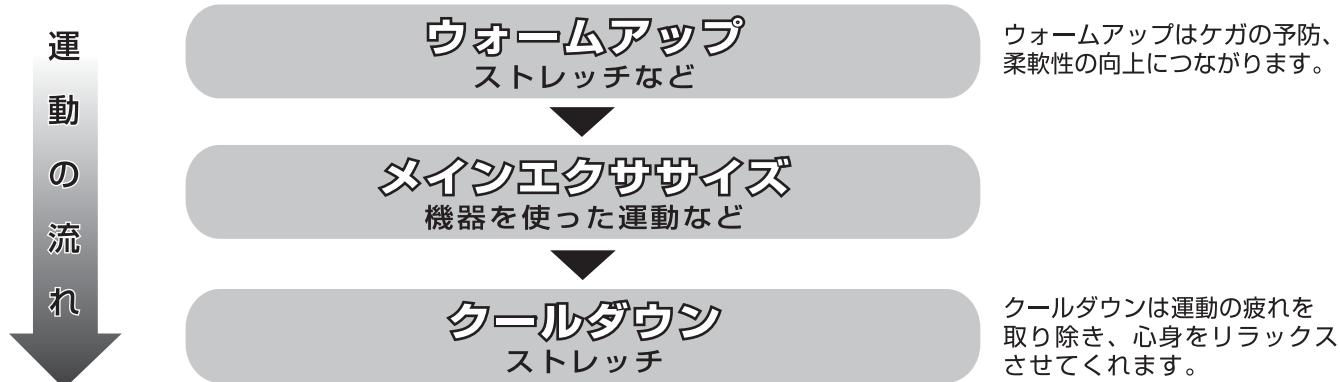
※時間は、設定時間を12分割した時間ごとに、次の項目へ切り替わります。

※運動中、プログラムが進む（列が切り替わる）度に、「ピッ」と音が鳴ります。

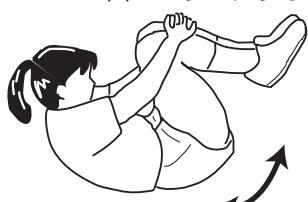
※スピードと傾斜レベルは同時に連動して変化します。

※ユーザープログラムコースは、1列ごとにお好みのスピードや傾斜レベルが設定できます。

トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率良く･効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

これから運動を始める方・久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例　運動前後に必ず行ってください。

クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかにわかれます。

目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133～113	22～19
20	200	130～110	22～18
30	190	124～105	21～18
40	180	117～ 99	20～17
50	170	111～ 94	19～16
60	160	104～ 88	17～15
70	150	98～ 83	16～14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55～65%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的 ② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174～133	29～22
20	200	170～130	28～22
30	190	162～124	27～21
40	180	153～117	26～20
50	170	145～111	24～19
60	160	136～104	23～17
70	150	128～ 98	21～16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65～85%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の脈拍を測ることで計算していただけます。

$$\{(220-\text{年齢})-\text{安静時心拍数}\}\times\begin{matrix}0.55(\text{体脂肪の燃焼が目的})\\0.65(\text{心肺機能向上が目的})\end{matrix}+\text{安静時心拍数}=\text{運動の目標心拍数}$$

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20～30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安にはじめ、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも脈拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。

保　証　書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。

保証規約

1. 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは当社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障等については本保証は適用されません。
   - a. 説明以外の誤操作、取扱上の不注意
   - b. 天災、火災、地震等による故障
   - c. 砂・泥・水かぶり等が原因で生じた故障
   - d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   - e. 保存上の不備
   - f. 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理等による故障
   - g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   - h. 日本国外でのご使用の場合
   - i. 本保証書の添付のない場合
2. 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
3. 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
4. 無償保証期間はご購入日から1年間です。
5. 保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
6. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
7. 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえない事があります。その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名	㊞	おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	（　　　）ー

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理・サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

アルインコ株式会社　フィットネス事業部　大阪府高槻市三島江1-1-1

修理・アフターサービスのご案内

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社サービスセンターまでお問合せください。
なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。
詳しくは、弊社サービスセンターまでお問合せください。

アルインコ株式会社
サービスセンター

フリーダイヤル 0120ー30ー4515
(AM10:00～PM4：00　但しPM12：00～1：00及び土・日・祝祭日を除く)
上記以外受付 FAX：072ー678ー6410